

共済会だより

昭島市勤労市民共済会
東京都昭島市玉川町4-9-22
TEL 042-543-1959
FAX 042-519-5009
Mail info@akishima-ksk.jp
http://www.akishima-ksk.jp/

発行日：2026年5月1日 会員数：事業所222 会員1,465人（2026年4月1日現在）

～取扱中チケット～先着 定数に達した時点で終了 ※会報到着後直ぐにお申込みできます。
申込は「メール」「FAX」で①事業所名 ②会員氏名 ③連絡先 ④チケットNo、区分と枚数 ⑤FAX番号（FAXでお申込みの方）必ず事前に申込みください。※チケットの返金はしません慎重にお申込みください。

事業名	有効期間	料金・情報
【280-2】ヒルトン東京お台場 日本料理「さくら」	5/31	①ランチ3400円<残3> ②ディナー7700円<残7>
【280-3】京王あそびの森HUGHUG *平日限定入館券	2027年2/26	①1000円 ②1才～小学生900円 *生後6ヶ月から入館できます。
【281-12】展覧会「花・flower・華 2026」	2/10	1枚700円<残8>
【281-14】府中市郷土の森博物館	7/5	①200円 ②100円 ③500円 ④200円
【282-2】野球観戦チケット<5月分>	-	1試合(2席) 10,000円 <残5試合> 詳細はHP掲載中
【282-3】秋川渓谷 瀬音の湯	9/30	1枚800円<残7>
【282-4】生涯青春の湯 つるつる温泉	9/30	1枚2600円
【282-5】天然温泉ロテン・ガーデン	9/30	①入館券600円 ②平日限定500円 ③入館+岩盤900円
【282-6】スパリゾートハワイアインズ	2027年2/27	1枚800円<残83>
【282-7】昭島温泉 湯楽の里 <再購入不可>	2028年3/31	1冊6,500円 1会員1冊まで
【282-10】多摩六都科学館	2027年3/31	①500円 ②200円
【282-12】東武動物公園チケット	2027年3/31	1枚2,600円
【282-13】よみうりランド	2027年3/31	1枚3,800円
【282-14】檜原 森のおもちゃ美術館	-	1枚800円 ※子ども券【6ヶ月～小学生700円】は現地で購入してください。
【282-17】木更津市 「潮干狩り券」	6/28	①1,000円 ②500円
【282-21】展覧会「川合玉堂-なつかしい日本の情景」	7/26	1枚700円
【282-22】御岳山 ケーブルカー乗車引換券	2027年2/28	①400円 ②200円 ※往復必要な方は2枚お申込みください。
【282-23】高尾山 ケーブルカー・リフト乗車引換券	2027年2/28	①400円 ②200円 ※往復必要な方は2枚お申込みください。

会報掲載以外のチケットやお得な情報を掲載しています。ホームページ専用チケット(PDF)をご覧ください。【入浴券やミスタードーナツ商品券もあります】

もくじ

【共済会だより掲載のチケットは、抽選以外は、すべて先着順です】

- P2<募集> 1. 東京ドーム巨人戦 2. 寿司握り体験
P3<食事券> 3. コメダ珈琲プリバイド 4. サーティワン商品券 5. SHARI東京歌舞伎町タワー 6. 日本料理加賀屋 銀座店 7. タカノフルーツパーラー
P4<チケット> 8. 新派・松竹合同喜劇公演 9. マツケンサンバコンサート 10. 由紀さおり・安田祥子 11. 熱海五郎一座 12. 研ナオコ 13. ウルトラヒーローズ
P5<チケット> 14. 梅沢富美男/水森かおり 15. ライオンキング 16. ディズニー・オン・アイス 17. マンマ・ミーア 18. ハリー・ポッターと呪いの子 19. 展覧会
P6<チケット> 20. お取り寄せ【桃】 23. 映画観賞券<イオンシネマ> /*振込先
P7～P8 給付金・補助金申請治の注意点 添付書類等、共済会からのお知らせ

◎ 申込方法<P2・P3・P4・P5・P6>よくお読みください。

※申込用紙を同封しています。足りない場合は、コピーをしてお使いください。

受付期間 … 4月27日 午前9時から 5月13日 午後3時まで <先着順> ※「抽選」は会報が到着後申込可能です。

※直接窓口に来所されても事前申込をしていない方は、購入できません。

～お願い～ チケットや事業の参加費については期限内にお振込みください。ご協力お願いします。

申込方法 … FAX、メール

①事業所名 ②会員氏名 ③事業Noと数④連絡先⑤FAX番号（FAXでお申込みの方）を記入しお申込みください。
受付完了の連絡をしますので、受信できるようにしておいてください。

お振込み期限をお知らせいたします。チケットは準備でき次第事業所へ郵送します。

～お願い～ 期限内にお振込みをお願いします。振込先はP6掲載しています。

～注意～ 購入後のキャンセル、返金はできません。購入は慎重をお願いします。

他人への譲渡、及びオークション出店等は禁止します。

譲渡したことが判明した場合は、補助した代金を請求します。

ホームページ



メール



※抽選受付は会報到着後からお申込み可能です。受付完了メールがエラーの場合は受付いたしませんのであらかじめご了承ください。

1. 東京ドーム【巨人戦】6月～7月抽選受付

抽選

申込方法 5月13日までにFAX、メールで下記の申込書に必要事項をご記入のうえお申込みください。
※当選者には5月18日～19日にお知らせいたします。

申込制限 会員1名につき1試合（2座席） ※座席 A09ブロック16列321・322番

料金 巨人戦10,000円（通常料金18,580円）**通路側の席で昨年より3列後ろの席**

※試合日程等は、変更になる場合があります。主催チームの発表をご確認ください。

※残っているチケットは、5月22日から予約受付します。お問い合わせください。



月	日	曜	時間	対戦相手	月	日	曜	時間	対戦相手	申込用紙	
6月	2	火	18:00	オリックス	7月	7	火	18:00	阪神	事業所名	
	3	水	18:00			8	水	18:00		会員氏名	
	4	木	18:00			9	木	18:00		連絡先	
	5	金	18:00	ロッテ		17	金	18:00	中日	FAX番号	
	6	土	18:00			18	土	14:00		月 日 ()	
	7	日	14:00			19	日	14:00		対戦相手	
	19	金	18:00	中日		20	月	18:00	広島		
	20	土	14:00			21	火	18:00			
	21	日	14:00			22	水	18:00			
					31	金	18:00	DeNA			

2. 【夏休み限定開催】 寿司握り体験



心おどる、特別な体験を私の一貫、プロの味。寿司握り体験と厳選食材を使ったお料理とともに楽しみませんか。
ランチタイムの余韻が残る14:00。お店の活気を感じながら体験がスタートし、お食事の時間には、一般営業終了後のゆったりとした貸切空間へと移り変わります。賑わいと静寂、その両方を愉しめるのはこの時間枠だけの特権です。

- 会場 北の味紀行と地酒 北海道 新宿三丁目店
(京王フレンテ新宿三丁目5階/新宿区新宿3-4-8)
- 日程 8月1日(土)
- 時間 14:00～15:40
- 参加費 5,000円(通常料金6,600円)
- 募集人数 20名(会員と家族)※小学校1年生から参加可能



※写真はイメージです。

内容

握り体験の寿司7貫

枝豆・天ぷら・蟹みそ甲羅焼き

・茶碗蒸し・汁物・抹茶わらび餅

・キャンセル規定

3日前(通常料金から20%)

2日前(通常料金から30%)

前日(通常料金から50%)

当日(通常料金から100%)

～体験スケジュール(体験行程100分～)

- *ご来店・オリエンテーション: 当日の流れ等をご説明。
- *着替え体験: 作業衣に着替え、「職人に見立てた装い」を。
- *握り体験: 職人の手ほどきを受けながら、魂を込めた一貫を握ります。
- *食事体験: 自ら握った寿司と、和食コース料理を愉しみます。
- *認定証授与: 体験の締めくくりに、お一人ずつ認定証を授与します。

当日のお食事時にドリンクの注文も可能です。

単品メニューでも飲み放題1,500円(ソフトドリンク500円)

※価格は変更になる可能性がございます。

※アレルギーをお持ちの方にはアレルギー対応可能です。



申込書	事業所名	会員氏名	携帯番号とFAX番号	2名以上の参加 氏名記入欄

3. コメダ珈琲プリペイドカード【KOMECA（コメカ）】



KOMECA（コメカ）は全国のコメダ珈琲店・おかげ庵でご利用いただけます。
チャージ式プリペイドカードです。
※一部使用できない店舗があります。

■ 有効期限 2028年6月14日（月）まで

※上記有効期限は未使用の場合。
※ポイント、残高は、最終利用日から2年間有効。

- ◆ 斡旋枚数 100枚（1会員3枚まで）
- ◆ 斡旋料金 2,400円（通常料金3,000円）
- ◆ 申込方法 P1・P6に掲載しています。

4. サーティワン アイスクリーム 500円ギフト券

全国のサーティワン アイスクリームの店舗で使用することができます。※一部店舗除く



■ 会員料金 1セット5枚 1,900円（500円ギフト券×5枚）
※お釣りが出ます。有効期限ありません。
※料金は共済会補助後のあっせん価格です。

- ◆ 斡旋枚数 600セット ※先着順1会員2セットまで
- ◆ 申込方法 P1・P6に掲載しています。



5. SHARI東京歌舞伎町タワー ランチbuffet 乾杯酒付



「本格握り寿司や天ぷらをラグジュアリー空間で～」

- 有効期間 6月～12月28日 ※定休日なし
- ◆ 斡旋枚数 50枚（1会員4枚まで）
- ◆ 斡旋料金 3,900円（通常料金5,000円）
- ◆ 申込方法 P1・P6に掲載しています。

【内容】90分間食べ放題、乾杯酒1杯+ソフトドリンク飲み放題
■寿司&丼 ■天ぷら ■ローストビーフ ■サラダ ■冷菜 ■温菜
■ご飯&麺 ■スープ ■デザート■飲み物（ソフトドリンク）

〒160-0021新宿区歌舞伎町1-29-1 東急歌舞伎タワー5F
※必ず、事前に予約をお願いします。
☎03-6709-6361

6. 日本料理加賀屋 銀座店 <お昼の小会席>

「令和6年能登半島地震」復興支援のため料金据え置き



【内容】旬の食材を使用したお任せ料理をご提供。
先付け・前菜・お椀・お造り
・強肴・煮物・お食事・水物
・お店お任せドリンク1杯付

- 有効期間 6月～11月30日
※定休日、除外日については予約時にご確認ください。
- ◆ 斡旋枚数 30枚（1会員4枚まで）
- ◆ 斡旋料金 4,500円（通常料金8,600円）
- ◆ 申込方法 P1・P6に掲載しています。

【加賀屋】11：00～15：00（L.O14：00）
※営業時間に変更になる可能性があります。
必ず、事前に予約をお願いします。☎03-3289-6500

7. タカノフルーツパーラー<タカノフルーツティアラ>



【内容】120分 カットフルーツ食べ放題 &アフタヌーンティーセット
ドリンクおかわり自由

詳しくはこちら



<写真は、イメージです。>

- 有効期間 6月～11月30日
※定休日、除外日については予約時にご確認ください。
- ◆ 斡旋枚数 50枚（1会員4枚まで）
- ◆ 斡旋料金 5,000円（通常料金6,600円）
- ◆ 申込方法 P1・P6に掲載しています。

【お願い】有効期限内に必ずお使いください。有効期限が過ぎたものは利用できません。ルールをお守りいただけないと今後取り扱いができなくなります。

営業時間 11：00～20：00 ※営業時間に変更になる可能性があります。必ず、事前WEBにて予約をお願いします。

8. 『新派・松竹合同喜劇公演』

事前申込

満4歳未満無料
(座席をご利用の場合は有料)



※会報到着後から
5月8日15時締切

- 日 時 5月16日(土) 16:00開演
- 会 場 新橋演舞場
- 会員料金 6,500円(通常料金13,500円)
- 幹旋枚数 10枚(先着順)

9. 松平健
マツケンサンバコンサート2026

抽選申込

未就学児入場不可



- 日 時 5月30日(土) 13:00 開演
- 会 場 たましんRISURUホール 大ホール
- 会員料金 4,900円(通常料金7,000円)
- 幹旋枚数 10枚(抽選)※当選の場合5/20連絡

10. 由紀さおり・安田祥子
with松坂ゆうき 童謡コンサート

1986年より先人の日本の歌をこどもたちに手渡したいという思いで、活動を続け2026年に40年目を迎えた。透明な歌声が織りなす至福のハーモニー、感動のメロディー、忘れられない時を今ここに。

事前申込 未就学児入場不可



※会報到着後から
5月8日15時締切

- 日 時 6月11日(木) 15:30開演
- 会 場 LINE CUBE SHIBUYA (渋谷公会堂)
- 会員料金 3,800円(通常料金8,800円)
- 幹旋枚数 4枚(先着順)

11. 熱海五郎一座
『仁義なきストライク～弾かれた
栄光と約束のテンフレーム～』

事前申込

満4歳未満無料
(座席をご利用の場合は有料)



- 日 時 6月18日(木) 11:00開演
- 会 場 新橋演舞場
- 会員料金 7,800円(通常料金13,000円)
- 幹旋枚数 10枚(先着順)

12. 研ナオコ
デビュー55周年記念コンサート

予定曲
愚図・あばよ・かもめは
かもめ・夏をあきらめ・
泣かせて など

事前申込

未就学児入場不可



※会報到着後から
5月8日15時締切

- 日 時 6月24日(水) 18:00開演
- 会 場 LINE CUBE SHIBUYA (渋谷公会堂)
- 会員料金 4,600円(通常料金8,800円)
- 幹旋枚数 4枚(先着順)

13. ウルトラヒーローズ THE LIVE
～オメガ・アーク・プレーザー
新世代ヒーロー集結～in 東京都小平

事前申込

※2歳以下膝上1名まで無料
(座席が必要な場合有料)。
3歳以上はチケットが必要



- 日 時 6月27日(土) 13:00/16:00開演
- 会 場 ルネこだいら 大ホール
- 会員料金 2,900円(通常料金4,200円)
- 幹旋枚数 各10枚(先着順)

14. 梅沢富美男 水森かおり特別公演
スペシャルゲストSHOW-WA & MATSURI



事前申込

未就学児入場不可

- 日 時 6月27日(土) 11:00開演
- 日 時 6月28日(日) 11:00開演
- 会 場 明治座
- 会員料金 8,100円(通常料金13,500円)
- 幹旋枚数 各10枚(先着順)

15. ミュージカル
『ライオンキング』



抽選申込

3歳未満入場不可。
3歳以上有料(膝上観劇不可)

- 日 時 6月27日(土) / 28日(日) 13:00開演
- 会 場 有明四季劇場
- 会員料金 ①おとな10,100円(通常料金13,000円)
(3歳~小学生以下)②こども 6,300円(通常料金8,000円)
- 幹旋枚数 各10枚(抽選) ※当選連絡6月上旬です。

※あっせん(会員)価格には共済会補助金が充てられています。
※団体チケットのため、払い戻し等の手続きはできませんので予めご了承ください。

16. 日本公演40周年記念
ディズニー・オン・アイス
"Let's Party!"



みんなで、おいでよ "40 Party!"

事前申込

※2歳以下膝上1名まで無料
(座席が必要な場合有料)。
3歳以上はチケットが必要

- 日 時 7月18日(土) 13:45 開演
- 日 時 7月19日(日) 13:45 開演
- 会 場 有明アリーナ
- 会員料金 5,500円(通常料金7,900円)
- 幹旋枚数 各6枚(先着順)

©Disney

17. ミュージカル
『マンマ・ミーア!』



抽選申込

3歳未満入場不可。
3歳以上有料(膝上観劇不可)

- 日 時 7月19日(日) / 25日(土) 13:00開演
- 会 場 KAAT 神奈川芸術劇場<ホール>
- 会員料金 11,000円(通常料金14,500円)
- 幹旋枚数 各10枚(抽選) ※当選連絡6月下旬です。

※あっせん(会員)価格には共済会補助金が充てられています。
※団体チケットのため、払い戻し等の手続きはできませんので予めご了承ください。

18. 舞台
『ハリー・ポッターと呪いの子』



事前申込

未就学児入場不可

- 日 時 6月20日(土) 12:15開演
- 会 場 TBS赤坂ACTシアター
- 会員料金 Sプラス 11,000円(通常料金17,000円)
- 幹旋枚数 6枚(先着順)

※あっせん(会員)価格には共済会補助金が充てられています。
※やむを得ない事情により、出演者並びにスケジュールが変更になる可能性があります。予めご了承ください。

19. 杉本博司 絶滅写真



写真、建築、舞台芸術の演出など、ジャンルを越えて活動を続ける現代美術作家、杉本博司(1948-)。

その芸術の原点は、銀塩写真にあります。

本展では、杉本の活動初期(1970年代後半)から現在に至る銀塩写真約60点を展覧します。

- 会 期 6月16日(火)~9月13日(日) 10:00~17:00
休館日:月曜日(7/20開館)、7/21休館
※金・土曜は20:00まで ※入館は閉館の30分前まで
- 会 場 東京国立近代美術館
- 会員料金 1,300円(通常2,300円)
- 幹旋枚数 20枚(先着順)

※土・日曜日、祝日、会期末は混雑が予想されますので、平日または会期前半のご来館をお勧めします。
混雑時は入場をお待ちいただく場合があります。
※状況により、会期等が変更となる可能性があります。※最新の情報は展覧会公式サイトでご確認ください。

杉本博司 絶滅写真
HIROSHI SUGIMOTO EXTINCTION
2026年6月16日(火)~9月13日(日) 東京国立近代美術館
東京都千代田区千代田1-10-1
TEL:03-3588-1111
www.tnmuseum.jp

20. 山梨産『みさかの桃』 限定50箱（先着順）

桃1.3kg（4玉～6玉）



※写真はイメージです。

桃2kg（6玉～9玉）



申込方法 会報到着後～5月15日までに下記の申込書に必要事項を記載しFAX、メールでお申込みください。
受付完了の返信が届きましたら**5月20日までにお振込み**をお願いします。1会員各2個まで。

発送時期 7月上旬～順次発送。7月下旬発送になる場合があります。

※この企画の取り扱いは「(株)大洋観光サービス」が行います。

※振込先は、P6に記載しています。

あっ旋数	50箱【1会員2箱まで】
あっ旋料金	①3,900円【通常5,300円税・送料込】※但し北海道・九州については+700円 ②4,700円【通常6,300円税・送料込】※伊豆諸島及び沖縄はお受けできません。
内 容	①桃1.3kg（4～6玉） ②桃2kg（6～9玉） ※配送はクール便でお送ります。

申込書を使用しないでお申し込みする場合

①事業所名 ②会員氏名 ③Noと数（例：No20、1個）④昼間連絡の取れる電話番号 ⑤送付先住所と時間帯を記載の上お申し込みください。

申込書	事業所名	会員氏名	連絡先	FAX番号
申込者				
送付先住所	〒			
電話番号	TEL ()			
申込内容に○をつけてください。	区分/個数	①・②	1箱・2箱	
お届け時間帯	午前中 ・ 14時～16時 ・ 16時～18時 ・ 18時～20時 ・ 19時～21時			

21. 映画観賞券<イオンシネマ>

Ac AEON CINEMA



【内容】

- ・イオンシネマHP（<http://acticketmonitor.aeoncinema.com>）
- ・日時指定券への引き換えが必要です。
- ・オンライン予約（e席リザーブ）や自動券売機もご利用いただけます。
- ・特別料金作品、一部興行にはご利用頂けない場合がございます。
- ・特殊上映（3D・IMAX・ドルビーアトモス・MX4Dなど）や特別席では、追加料金のお支払いが必要です。
- ・チケット券面にも記載されているとおり、転売行為は固くお断りしております。
- ・有効期限内にご利用下さい。（延長はできません）

■ 有効期限 11月30日

- 会員料金 1枚 800円（一般料金1,800円）
※3D映画等のご利用の場合は、追加料金が必要です。
- 軒数枚数 200枚（先着順）1会員5枚まで



P2～P6 申込方法 *よくお読みください。

注意：受付開始日前の申し込みは、無効です。会員以外の方の申し込みは固くお断りいたします。

共済会は昭島市からの補助金と会員の会費で運営しています、会員と家族のための福利厚生です。

趣旨をよくご理解のうえお申し込みをお願いします。

※必ず折り返し受付完了のお知らせをいたします。申込が土日祝の場合の返信は休み明けに連絡いたします。

2日経過しても連絡がない場合は事務局までご連絡ください。

【チケット・事業等の申込方法】

FAX、メールでお申込みください ※電話受付はしません

- ①事業所名 ②会員氏名 ③事業No及び参加人数、チケットNo及び希望枚数
④連絡先 ⑤FAX番号（FAXでお申込みの方）

◎必ず、受付完了の連絡をします。受信をできるようにしておいてください。

※申込用紙、同封しています。

※可能な限り、申込書を使用してお申込みください。

※メールの場合は、件名に事業名もしくはチケット名、

本文に上記の①～④まで記載し送信してください。必ず返信いたします。

【お振込み先】

金融機関名 中央労働金庫
支店名 立川支店
種類 普通
口座番号 1313071
名義人 昭島市勤労市民共済会

※チケットの準備が出来次第事業所へ郵送します。
窓口受取希望の方は、申込時にお知らせください。
お振込み確認後お渡しいたします。

給付金申請時の注意点 必ずお読みください。

■給付金の申請期間は3年以内です。

給付金事項が発生しましたら、お早目に申請してください。

■給付金申請に必要な書類

給付金の制度に伴い以下の事由で申請をされる方はよくご確認の上、申請をお願いします。

申請事由と給付金請求証明添付書類

会員本人の死亡弔慰金 疾病死亡/交通事故/不慮の事故 自然死(老衰)・自殺は対象外	(1)死亡診断書または死体検案書等死因及び死亡日の確認できるもの(写し可) (2)全部事項証明(戸籍謄本) (3)その他全労済協会が必要とする書類
傷病見舞金 入院等で14日以上就業ができなかった場合	(1)傷病休業保険金請求書(全労済協会指定用紙) (2)「診断書」または病院等の「領収書」で、傷病期間が確認できる書類 (3)「出勤簿」(タイムカード)の写し等で休業期間が確認できる書類
結婚/銀婚/珊瑚婚/金婚(再婚は1回)	「戸籍謄本等」で夫婦の氏名と結婚届年月日を確認できる書類
二十歳の祝金 / 還 暦(満60歳)	保険証、免許証等で生年月日が確認できる書類
出生 ・会員または配偶者が出産したとき	出生証明書、健康保険証、戸籍謄本、住民票等で子の出産が確認できる書類
小学校入学 または 中学校入学	「入学通知書」「在学証明書」「生徒手帳」等の写しで子の就学が確認できる書類
配偶者、子、親の死亡	(1)死亡診断書または死体検案書 (2)全部事項(戸籍謄本)などで対象者との関係が確認できる書類 (3)「変更届」 家族登録している場合

注意 会員本人死亡弔慰金と傷病見舞金は、全労済協会指定用紙にも記入していただけます。必ず **印鑑** (シャチハタ不可)をお持ちください。

補助金申請時の注意点 必ずお読みください。

■補助金の申請期間は1年以内です。

補助金事由発生後は、速やかに申請をしてください。申請する時点で、退会されていますと補助金申請できません。

■補助金申請に必要な書類

補助金申請に伴い、添付書類が必要になります。以下の事由で申請をされる方はよくご確認の上、申請をお願いします。

申請事由	添付書類	主な注意点	年度内申請限度
健康診断	医療機関または主催者発行の領収書【会員氏名(フルネーム)】と受診者名簿	◎健康診断の領収書に(人間ドック差額代として)と記載されている場合の申請は「人間ドック」ではなく健康診断の補助となります。基本、健康診断であるため(医療機関確認済) ◎PET検診は、健康診断として補助。	会員1人1回
人間ドック	医療機関発行の領収書		
脳ドック	【会員氏名(フルネーム)】		

ベネフィット・ステーションの登録 アカウントを作成しましょう！

①ベネフィット・ステーション ログイン画面



■ パソコンまたはスマートフォンからログイン画面を開いてください

②ベネアカウント新規登録

■ **青いボタンをクリック**
 「団体ID/認証キー-1・2を使用してベネアカウントを登録」

団体ID : C1000B9AL (全員共通)
 認証キー-1 : 会員番号※共済会にご確認ください
 認証キー-2 : 生年月日 (8桁 yyyyymmdd)

③ベネアカウントのIDとパスワードを設定



④ベネアカウントの確認

■ ③で登録したメールアドレス(ログインID)に仮登録のメールアドレスが届きます。アカウント登録URLにアクセスして、再度パスワードを入力して本人確認をしてください。

※件名: [ベネワン・プラットフォーム]アカウント登録案内メール

困ったときは

■ **ベネフィット・ステーションカスタマーセンター**

TEL **0800-9192-919**

(受付時間 10:00-18:00 年末年始除く)

5月の「連休明け…ムリ！」なあなたへ

15秒で読める！ゆるリセット術 /

「やる気が出ない…」それ、甘えじゃなくて『五月病』のサインかも。今日からできる自分を甘やかすコツ、2つだけ紹介します！

●1. 心の目標は「60点」でOK!

連休明けからフルスロットルは禁物。
 「会社に来ただけで100点！」と自分を褒める
 21時以降はスマホを置く(脳を強制お休みモードに)

●2. 幸せホルモンは「ごはん」で作る

お昼選んで、午後の「イライラ」と「猛烈な眠気」を防げます！
 ✕ NG : パスタ・丼もの単品(血糖値が乱れてメンタルが荒れます…)
 ○ OK : お肉・お魚・バナナ(幸せホルモンの材料をチャージ！)



★5月の合言葉

「無理しない、よく寝る、バナナ食べる！」
 今週もポチポチいぎましょう～



★座ったまま10秒！「肩甲骨がかし」

デスクで固まった体と心を一瞬でほぐすストレッチ
 ◎両手を肩に乗せ、ひじを大きく後ろに回す。
 ◎肩甲骨をギュッと寄せ、5秒キープ！
 ◎脱力して「ふう～」と吐き出す。
 ☆脳に酸素が回ってシャキッとします！



★迷ったらこれ食べてみて！

生姜焼き定食◎ビタミンBで疲れを吹っ飛ばす！
 サバ味噌定食◎魚の脂が脳を癒やしてくれる！
 バナナ&ヨーグルト◎最強のメンタル安定コンビ！



～事務局からのお知らせ～

- 4月16日「第1回理事会」開催され、会員入退会承認、令和8年度評議員会提出議案について協議し決議されました。
- 4月20日は会費振替日です。口座残高のご確認をお願いします。
- 5月14日「第46回 評議員会」が開催されます。
- チケットや事業の参加費は、期限内にお振込みをお願いします。入金確認後、窓口お渡し又は、郵送します。
- 2026年1月より各種申請書類等押印廃止になりました。
但し、全労済協会指定用紙記載が必要な事由の場合は今までとおおり印鑑（シャチハタ不可）が必要です。
- 通年通して取り扱いチケット（都内共通入浴券 等）や お得なチケットは、HP専用チケットであつております。
詳細は、共済会HPをご覧ください。

〔共済会事務局移転のお知らせ〕 イーストテラス・サブスリー 2階に移転しました。
窓口、電話対応時間は、午前9時から午後5時まで土日祝日はお休みです。

● 会員や事業所の登録情報が変更になった場合は、「変更届」が必要です。

会員の結婚、登録家族の変更、転居や事務所の移転等があり、入会時に登録した情報に変更が生じた場合は、早急に「変更届」をご提出ください。

変更届は窓口またはホームページ（<http://www.akishima-ksk.jp>）をご用意しております。

HP用QR



● 給付金・補助金の申請時には、添付書類が必要です。

全労済協会指定用紙記載が必要な事由の場合は今までとおおり印鑑（シャチハタ不可）が必要です。

給付金・補助金の申請には、添付書類が必要です。詳しくは、事務局までお問い合わせいただくか、ホームページ（<http://www.akishima-ksk.jp>）をご覧ください。

添付書類不足がありますと受付できませんので、ご注意ください。

メール用QR



<添付書類の戸籍謄本は、取得してから3か月以内のものに限ります。>

事業主の皆様へ

共済会は、市内事業所で働く方のための福利厚生事業を行うことを主な目的としています。

よって、就労の確認ができない場合は、会員の資格は喪失されます。

このため、事業所所在地及び就労の確認をさせていただいておりますので、よろしくお願いたします。



新規！事業所入会募集中！

会員の加入促進を行っております。お知り合いの事業所をご紹介ください。

会員が増えるとスケールメリットにより、さらに充実した事業が展開できます。

入会は、事業所単位です。入会金及び会費は原則して、事業主負担になります。

なお、事業主が負担した会費・入会金は、事業所の福利厚生費として、税法上の損金または必要経費として処理することができます。

